

15分钟强效瘦身瑜伽



[15分钟强效瘦身瑜伽 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787122060914

《15分钟强效瘦身瑜伽》内容简介：颠覆减肥瘦身的繁复周折，将最经典的瘦身瑜伽课堂搬回家，每天15分钟，拥有瑜伽美人的窈窕身姿不再是梦想！《15分钟强效瘦身瑜伽》中，林老师将单一的瑜伽动作重组，化繁为简，精心设置了15分钟的流畅瑜伽瘦身套路，让身体能量在短时间内得到最大聚集和发挥，达到更好的燃脂瘦身效果。

书中不仅包括清晨、傍晚、睡前等瘦身关键时刻的瑜伽套路，还温馨地为初学者准备了随时随地使用的“100变练习”和供熟练者学习的“强效瘦身”套路，精美的全彩照片、step-by-step的详细指导，您在练习过程中所可能碰到的问题，也都会获得清楚的解答。

随书附赠DVD，瑜伽导师光盘实景演示，让您的瑜伽瘦身更有效，更简单、更持久！

作者介绍:

目录:

[15分钟强效瘦身瑜伽 下载链接1](#)

标签

10

评论

[15分钟强效瘦身瑜伽 下载链接1](#)

书评

[15分钟强效瘦身瑜伽 下载链接1](#)